Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное учреждение

«Детский лагерь отдыха «Юность»

Творческое объединение «Поколение талантов»



Программа

Краевого профильного лагеря «Фестиваль ГТО»

для работы с творческими детьми и подростками

в возрасте от 7 до 17 лет в рамках реализации положения

«Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»

Срок реализации 8 дней

г. Барнаул 2018

Творческое объединение «Поколение талантов» проводит краевой профильный лагерь  *«Поколение талантов»* (далее Лагерь) при поддержке Министерства образования и науки Алтайского края, Комитета по социальной политике Алтайского краевого Законодательного Собрания, Управления Алтайского края по физической культуре и спорту, Федерации универсального боя Алтайского края с целью выявления и поддержки талантливой молодёжи, раскрытия творческого и физического потенциала участников, повышения профессионального уровня творческих коллективов и спортивных секций. В рамках творческой смены пройдет сдача норм ГТО (приложение№1) совместно с комитетом по физической культуре и спорту г. Рубцовска Алтайского края.

Программа Лагеря включает организацию комплексной образовательной, здоровьесберегающей, досуговой жизнедеятельности детей и подростков.

Для участия в смене приглашаются обучающиеся детских творческих коллективов хореографического, вокального, театрального направлений, спортивных клубов, секций, спортивных школ в возрасте от 7-18 лет.

В рамках спортивно-творческой смены «Поколение талантов» пройдут:

спортивные турниры, конкурсы исполнительского мастерства, мастер-классы по хореографии, вокалу, театральному и цирковому искусству для детей и педагогов;

Подготовка к сдаче норм ГТО: мастер-классы по рукопашному бою, борьбе, боксу, ежедневные развлекательные мероприятия для детей.

Структура фестиваля Фестивальная программа представлена двумя основными разделами: игровая образовательная программа; конкурсная программа. Игровая образовательная программа представлена 5 тематическими площадками, каждая из которых объединяет различные виды и направления искусства, творчества, спорта, развития и отдыха. Тематические направления программы: спорт; музыка и танцы; творчество; театр, кино и фотография; игры и игрушки; приключения; робототехника; активный отдых; семейный досуг, развлечения. Конкурсная программа фестиваля проводится по 11 направлениям и номинациям. II.

Цель:

Популяризация занятий спортом, активным и творческим досугом детей и подростков, как одного из основных средств гармоничного развития подрастающего поколения и воспитания потребности здорового образа жизни

Задачи:

Вовлечение в организованную систему досуговых программ и фестивалей детей и подростков как постоянно занимающихся спортом, танцами, вокалом, изобразительным и прикладным искусством, так и начинающих; Пропаганда и популяризация содержательного здорового и творческого досуга среди детей и подростков как альтернативы негативным привычкам и асоциальному образу жизни на примере успехов и достижений их сверстников, участников Фестиваля;

Установление тесных дружеских и творческих связей между коллективами, исполнителями и руководителями творческих и спортивных коллективов; Расширение представлений родителей о возможностях организации творческого и оздоровительного досуга их детей;

Проведение яркого запоминающегося события в праздничной атмосфере творчества, спорта и содержательного общения.

Большое влияние на развитие личности ребенка оказывает коллектив, формируя моральные качества, определенные убеждения и совершенствуя способности и природные дарования.

Процесс формирования личности ребенка, как правило, осуществляется не в одном, а в нескольких коллективах, в которые он входит. Известный педагог В.А. Сухомлинский писал: «…каждый человек имеет свои духовные запросы и интересы, и нет такого универсального коллектива, в котором все они могли бы найти полное удовлетворение. Удовлетворить их можно лишь при том условии, когда духовная жизнь воспитанника проходит в нескольких коллективах, причем каждый из них имеет специфические цели и сферу деятельности».

Детский оздоровительно-образовательный лагерь представляет собой уникальную среду для формирования у детей здорового образа жизни. Встречи с новыми людьми, знакомства со сверстниками, новые впечатления, радость общения с природой - все это создает особые условия для внедрения в сознание ребенка интересных и полезных знаний о здоровом образе жизни в увлекательной и ненавязчивой форме.

Программа выполняет следующие образовательные функции:

* Оздоровительная**-** направлена на отдых и укрепление здоровья через подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе и на воде.
* Социальная, коммуникативная- находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Формируются навыки проживания в коллективе.
* Воспитывающая– проявление и формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.
* Развивающая - создание условий для развития положительных качеств, активизация резервных возможностей личности.
* Обучающая- развитие умений и навыков: внимание, фантазия, память, общение, умение организовать дело.
* Развлекательная- создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории), в увлекательные приключения.

Настоящая программа позволяет раскрыть индивидуальность и творческие способности каждого, научить коллективному творчеству. Она способствует формированию позитивного отношения к жизнеутверждающим нравственным ценностям здоровья и отдыха, системы духовно-нравственных ориентиров в подростковой среде на основе спортивно-творческой деятельности.

Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет. Именно в этом возрасте у подростков появляется особая восприимчивость к усвоению способов, норм поведения взрослого человека, общая активность, готовность включаться в разные виды деятельности с взрослыми и сверстниками, стремление подростка на основе мнения другого человека (сверстника, педагога) осознать себя как личность, оценить себя с точки зрения требования другого человека и своих внутренних требований, потребность в самовыражении и самоутверждении;

Цель данной программы – снять физическое и психологическое напряжение детского и подросткового организма, накопившееся за учебный год, посредством спортивно-творческой деятельности.

Задачи работы педагогов по данной программе состоят в том, чтобы:

* организовать отдых и укрепление здоровья детей через спортивные игры, соревнования и тренировочные занятия;
* повысить уровень знаний детей в области здорового образа жизни;
* повысить мотивацию детей к выбору поведения, не наносящего ущерба здоровью, в том числе через максимальное включение собственного опыта детей;
* укрепить здоровье детей;
* активизировать действия по защите здоровья детей.
* обучить детей навыкам самообороны.

**Актуальность** программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей)в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта и органичное соединение учебно-воспитательного процесса связанным с художественным творчеством и интеллектуальным развитием детей, использование интерактивных форм обучения в области сохранения и популяризации народной культуры и современных направлений в искусстве. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию системы духовно-нравственных ориентиров в подростковой среде на основе спортивно-творческой деятельности.

**Формат смены**

*Движение спорт, танец, музыка, мастерство, стиль, творчество, лидерство, таланты, мечта, успех. Спортивные состязания, танцевальные мастер-классы и флеш-мобы на свежем воздухе, прикладные мастер-классы, обучение плаванью, секция настольного тенниса, музыкальные часы, караоке-батлы;*

**Структура и содержание физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

Комплекс состоит из 5 ступеней для различных возрастных групп:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование

(16 - 17 лет);

**Оценка уровня знаний и умений** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

основы методики самостоятельных занятий;

основы истории развития физической культуры и спорта;

овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**Обеспечение проекта смены**

Для реализации программы привлекаются педагогические работники, демонстрирующие высокий уровень результативности работы, руководители творческих и спортивных объединений Алтайского края. Кадровый состав формируется в соответствии со штатным расписанием профильной смены.

Имеющиеся ресурсы, помещения образовательного пространства КГБУ «Детский лагерь отдыха «Юность»

*Для реализации данного проекта имеются помещения:*

* кабинеты для занятий;
* тренажёрный зал;
* спортивные площадки, беговые дорожки, на прилегающей территории;
* зал для проведения массовых мероприятий;
* открытая танцевальная площадка.

*Для реализации данного проекта имеются технические средства:*

* спортивное снаряжение;
* музыкальная аппаратура;
* компьютер, ноутбук;
* принтер и сканер;
* мультимедиапроектор.

**Ожидаемые результаты:**

укрепление здоровья детей;

развитие творческогопатенциала

разностороннее физическое развитие;

развитие коммуникативных способностей;

дальнейшее совершенствование общих и специальных физических качеств;

формирование у детей отрицательного отношения к вредным привычкам.

**Заключительный этап**

Задача: подвести итоги смены, провести сравнительный анализ и самоанализ изменений, произошедших с участниками смены, как среди педагогического коллектива, так и среди детей. Провести итоговую диагностику и соревнования среди воспитанников. Анализ проведенной работы позволит понять результативность педагогической деятельности смены.

**Формы подведения итогов**

Анкетирование детей, вручение сертификатов ГТО, дипломов победителей участников творческих конкурсов и состязаний, грамот активным педагогам смены.

Срок реализации программы – 8 дней.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название программы | Краевой профильный лагерь «Фестиваль ГТО» |
| 2 | Номинация программы | Программа реализуется в условиях лагеря с круглосуточным пребыванием детей |
| 3 | Организация - исполнитель | Творческое объединение «Поколение талантов» |
| 4 | Место проведения | ДОЛ «Юность» |
| 5 | Авторы программы | Стуков В.В. Бут Д.Н. руководители творческого объединения «Поколение талантов» |
| 6 | Контактный телефон | (8-913-216-0777), **(8-913-082-98-52).** |
| 7 | Цель программы | Создание в условиях оздоровительного лагеря воспитательной среды, благоприятной для формирования духовно-нравственной культуры ребенка, реализации творческих возможностей, восприятия нового социального опыта и саморазвития, физического воспитания детей. |
| 8 | Количество участников проекта | 100 человек |
| 9 | Сроки выполнения | август 2017г. |

**Механизм реализации программы**

Для решения поставленных задач используется пространство КГБУ «Детский лагерь отдыха «Юность»

При планировании работы летней профильной смены «Поколение талантов» учитываются традиционные районные, областные, всероссийские мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами, положения о различного уровня конкурсах, нормы ГТО, для более эффективной работы по гражданско-патриотическому воспитанию в детских школьных организациях.

Фестивальная программа смены предполагает возможность для всех участников представить деятельность своего объединения, школы, студии, сформировать круг общения по творческим интересам, пройти консультирование по вопросам дальнейшего обучения. Организационными формами будут, спортивные состязания, творческие конкурсы, выставки творческих работ, концертные выступления для реализации творческих возможностей, саморазвития,укрепления физического здоровья

**План реализации программы**

**1 этап:**организационный

**Цель:**подготовка  и создание условий физического и творческого воспитания в профильной смене.

**Задачи:**

1. Изучить нормативную базу;
2. Разработать, обсудить и утвердить программу мероприятий по физическому и творческому воспитанию учащихся;
3. Проанализировать материально- технические, педагогические условия реализации проекта;
4. Изучить научно – методическую литературу с целью подбора материала для проведения мероприятий;
5. Подобрать диагностические методики по основным направлениям воспитательной работы в лагере.

**2 этап:**практический

**Цель:**реализация проекта «Поколение талантов».

**Задачи:**

1. Проведение запланированных в рамках проекта мероприятий по физическому и культурному воспитанию;
2. Отработать наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия;
3. Проводить мониторинг реализации проекта;
4. Организовать конкурсы и соревнования по физическому и культурному воспитанию;

**3 этап:**аналитический

**Цель:**анализ итогов реализации проекта

**Задачи:**

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

Приложение № 1

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс ГТО**

**«Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»**

**Государственные требования к физической подготовленности**

**населения Российской Федерации**

**I СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | | 9,2 | 10,9 | 10,7 | | 9,7 |
| илибег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | | 5,9 | 7,2 | 7,0 | | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | | 140 | 110 | 115 | | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | | 4 | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | | 13 | 4 | 5 | | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 7 | 9 | | 17 | 4 | 5 | | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | | 2 | 3 | 4 | |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 8.00 | | 9.30 | 9.10 | 8.20 | |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на  1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | | 10 | 10 | 15 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 | 9 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | | 4 | 5 | 6 | |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 10 часов)

**II СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | | | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | | | 10,5 | | 12,9 | | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | | | 4.50 | | 6.50 | | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | | | 290 | | 190 | | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | | | 160 | | 125 | | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | | | 5 | | - | | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | - | - | | | - | | 7 | | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | | | 16 | | 5 | | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | | | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | | | | 32 | 13 | | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | | | | 6.45 | 8.40 | | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | | | | 50 | 25 | | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | | | | 9 | 9 | | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | | | | 7 | 5 | | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 180 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | 8.55 | 8.35 | | 8.00 |
| или на 2 км  (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | 12.30 | 12.00 | | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | | 240 | 260 | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | | 140 | 145 | | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | 9 | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | | 7 | 8 | | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | | 14 | 18 | | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | | 14.50 | 14.30 | 13.50 | |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 | |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | | 10 | 15 | 20 | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | | 5 | 6 | | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать  пол  пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладонями | | Достать полпальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладонями |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км  (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км  (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 180 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**V СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Юноши | | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин., сек.) | 9.20 | | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км  (мин., сек.) | 15.10 | | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
|  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 8 | | 10 | 13 | - | - | - |
|  | или рывок гири  (кол-во раз) | 15 | | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | - | | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | - | | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 30 | | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6 | | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 15 | | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой,  в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 150 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |